

*“La Befana vien di notte  
con le scarpe tutte rotte”....,*

*scende piano dal camino*

*senza il minimo rumorino.*

*E' accogliente l'atmosfera*

*Che decide di trascorrervi la sera.*

*Vorrebbe rifocillarsi*

*Con qualcosa da mangiarsi.*

*Ma ahimè, tutti han già finito di cenare*

*Che non le resta che cucinare...*

*Il profumo si spande per la casa*

*L'acquolina stuzzica i palati*

*Che a tutti rivien voglia di mangiare.*

\*\*\*\*\*

*ECCO ALLORA*



**le ricette "BEFANE"**

## POT-AU-FEU

**Ingredienti per 6/8 persone:** 2 piccoli porri, un gambo di sedano, 10 grani di pepe nero, 5/6 semi di coriandolo, mezzo cavolo cappuccio piccolo diviso in quarti, 250 gr circa di coda di manzo tagliata a pezzetti, 750 gr di biancostato, mezzo stinco di vitello, 25 gr di sale (viola dell'India), una piccola cipolla con infilzati 2 chiodi di garofano, uno spicchio d'aglio, un bouquet garni (è un mazzolino di erbe fresche: composto di una foglia d'alloro, un rametto di timo, foglie di sedano, un ciuffo di prezzemolo, al tutto vi si avvolge la parte verde di un porro), 2 carote tagliate a bastoncini di 5 cm, una rapa.

### **Procedimento di cottura:**

1. legare in un mazzolino i porri e il sedano; riunire i grani di pepe e i semi di coriandolo in un fazzoletto di cotone e chiudere con uno spago. Mettere il cavolo cappuccio in una grande casseruola e coprire d'acqua fredda. Portare a ebollizione, fare cuocere per 3 minuti e scolate. Sciacquate sotto l'acqua fredda e tenete da parte.
2. Lavate le ossa e la carne, mettetele in una pentola capiente e aggiungete 3,5 litri d'acqua fredda, salate e portate a ebollizione. Togliete la schiuma e il grasso che affioreranno in superficie e aggiungete la cipolla, l'aglio, il bouquet garni e il sacchetto con il pepe e il coriandolo. Fate sobbollire a fuoco basso per 1 ora e 45 minuti.
3. Aggiungete le carote, la rapa, il cavolo cappuccio e il mazzolino di porri e sedano. Proseguite la cottura per altri 30 minuti o finché la carne non sarà tenera. Eliminate il bouquet garni e il sacchetto con le spazie, quindi scolate la carne e le verdure conservando il brodo. Mettete la carne su un piatto di portata, disponetevi intorno le verdure e versate il brodo in una zuppiera.

**Consigli:** il pot-au-feu è tradizionalmente accompagnato da cetriolini sott'aceto e da una ciotolina con il sale per la carne; inoltre, il brodo può essere arricchito con delle patate lesse.

**BUON APPETITO** dalla Macelleria Magri

# Stinco con verdure

**Ingredienti per 6 persone :** 1,2 kg di stinco di vitello, 1 kg di patate, 3 carote, 2 coste di sedano (100 gr), 200 gr di verza, 2 porri (240 gr), un rametto di salvia, 30 ml di marsala, 50 ml vino bianco, 300 ml brodo di carne, 10 gr di farina, 30 gr di burro, 30 ml di olio d'oliva, sale, pepe.

**La preparazione delle verdure:** lavate tutte le verdure. Spuntate e raschiate le carote; tagliate a rondelle. Pulite i porri e divideteli a metà in senso verticale e tagliateli a pezzetti. Riducete a lamelle il sedano. Sbucciate le patate, tagliatele a dadini. Spezzate le foglie di verza. Lavate la salvia, asciugatela, tritatela.

**Procedimento di cottura:** sciacquate lo stinco e asciugatelo.

- Rosolate lo stinco in una capace casseruola con olio e salvia
- Bagnate con il cognac e il vino, fate evaporare 3 minuti
- Salate e pepate
- Cuocete coperto 90 minuti, versando 200 ml di brodo caldo, poco alla volta
- Unite le verdure, proseguite la cottura 30 minuti
- Sgocciolate verdure e stinco
- Amalgamate la farina e il burro al fondo di cottura.
- Incorporate il brodo rimasto
- Cuocete 2 minuti
- Disponete lo stinco e le verdure su un piatto di portata
- Irrorate con il fondo di cottura
- Servite e...

**BUON APPETITO** dalla Macelleria Magri